

**Penghayatan Religiusitas Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan
Pra Persalinan Di Puskesmas Pandan Agung Kecamatan Madang Suku II****Mana Juwita¹**

Manajuwita1@gmail.com

Nurseri Hasnah Nasution²

Nurserihasnah78@gmail.com

ABSTRACT: This research is entitled "Understanding Religiosity in Pregnant Women in Facing Pre-natal Anxiety in Pandan Agung Health Center, Madang Suku II District, East OKU Regency". The purpose of this study was to find out how the picture of anxiety experienced by pregnant women in dealing with pre-natal anxiety, to find out what factors influence the anxiety of pregnant women, and to find out how religiosity appreciation activities in pregnant women face pre-natal Anxiety. The type of research used in this study is to use a qualitative approach. Sources of data in this study were taken from primary sources, namely pregnant women who enter the third trimester pregnancy. The technique of collecting data through interviews, observation, and documentation. Data analysis techniques use data reduction (data reduction), data display (data presentation), conclusion drawing (verification). The results of this study found that the picture of anxiety experienced by pregnant women in facing pre-natal anxiety based on anxiety symptoms, namely anxiety, worry, anxiety, tension, pale face, feeling palpitations, feeling weak, sad, waking up early, nausea, vomiting, unable to rest calmly, unable to sleep well, sluggish body, easily sweating, head hurt, and head feels heavy. Factors that influence the anxiety of pregnant women are two internal factors and external factors. internal factors, namely age too young, afraid that babies born are disabled, afraid of giving birth to lifeless babies, afraid that babies and mothers cannot be saved, no experience at all, lack of knowledge, trauma factors due to never seeing neighbors giving birth do not animate. Whereas from external factors, namely, fear that medical devices are inadequate and not supportive, fear that labor costs will be expensive, and lack of economic costs in labor. Efforts and activities for carrying out religions in pregnant women by participating in religiosity activities namely praying 5 times, dhikr, reciting the holy book of the Qur'an, surrendering themselves more, following the study of recitation, further deepening the religion, carrying out positive activities, and always holding on firm in religion, and give up all his affairs only to Allah SWT.

Keywords: *Appreciation Of Religiosity, Anxiety, Pre-Natal.*

ABSTRAK: Penelitian ini berjudul “Penghayatan Religiusitas Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Pra Persalinan Di Puskesmas Pandan Agung Kecamatan Madang Suku II Kabupaten OKU Timur”. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi kecemasan pra persalinan, mengetahui faktor apakah yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil, dan untuk mengetahui bagaimana upaya/ kegiatan penghayatan religiusitas pada ibu hamil dalam menghadapi kecemasan pra persalinan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini diambil dari sumber primer yakni ibu hamil yang memasuki usia kehamilan trimester ke tiga pra persalinan. Teknik mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan data *reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), *conclusion drawing* (*verifikasi*). Hasil dari penelitian ini didapat bahwa gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi kecemasan pra persalinan berdasarkan gejala kecemasan, yaitu cemas, khawatir, gelisah, tegang, muka pucat, perasaan berdebar-debar, merasa lemas, sedih, bangun dini hari, mual, muntah, tidak bisa istirahat dengan tenang, tidak bisa tidur dengan nyenyak, badan lesu, mudah berkeringat, kepala terasa sakit, dan kepala terasa berat. Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil ada dua faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal, yaitu usia terlalu muda, takut jika bayi yang dilahirkan cacat, takut jika melahirkan bayi yang tidak bernyawa, takut jika bayi dan ibunya tidak bisa terselamatkan, belum adanya pengalaman sama sekali, kurangnya pengetahuan, adanya faktor trauma akibat pernah melihat tetangga melahirkan tidak bernyawa. Sedangkan dari faktor eksternal nya yaitu, takut jika alat medis yang tidak memadai dan tidak mendukung, takut jika biaya persalinannya mahal, dan kurangnya biaya ekonomi dalam persalinan. Upaya dan kegiatan penghayatan religiusitas pada ibu hamil dengan mengikuti kegiatan religiusitas yaitu menjalankan sholat 5 waktu, dzikir, memperbanyak membaca kitab suci al-qur'an, lebih berserah diri, mengikuti kajian pengajian, lebih memperdalam agamanya, melakukan aktivitas yang positif, dan selalu berpegang teguh pada agama, dan menyerahkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT.

Kata Kunci: *Penghayatan Religiusitas, Kecemasan, Pra Persalinan.*

PENDAHULUAN

Kehamilan seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan karena ia akan memperoleh keturunan sebagai pelengkap dan penyempurna fungsinya sebagai wanita, namun juga menggelisahkan karena dengan penuh perasaan takut dan cemas mengenai hal-hal yang buruk yang dapat menimpa dirinya terutama pada saat proses persalinan.

Kehamilan adalah anugerah terindah yang diberikan Allah, demikian ungkapan Rahmi Hartati dalam memotivasi para perempuan yang hamil, agar setiap ibu hamil merasakan kebanggaan ketika ibu hamil merasakan kebanggaan ketika mereka sedang hamil.

Banyak ibu yang mengalami trauma sebelum melahirkan. Trauma ini dikarenakan banyaknya cerita yang mengatakan bahwa orang yang melahirkan itu akan merasakan kesakitan.¹ Pada umumnya kehamilan dan kelahiran bayi itu memberikan arti yang besar. Bagi seorang ibu yang sedang hamil atau mengandung sudah tentu akan mengalami perubahan di dalam badannya. Kebanyakan wanita yang sudah siap hamil tidak menjadi masalah terhadap perubahan yang akan dialaminya, akan tetapi bagi wanita yang belum siap untuk hamil kemudian tiba-tiba menjadi hamil maka sering menimbulkan perasaan-perasaan yang menekan jiwanya terutama karena perubahan badan atau fisiknya.

Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Sedangkan pengertian dari kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatif yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas system syaraf otonom.

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pra melahirkan yaitu mempengaruhi gejala-gejala fisik ibu hamil, seperti mempunyai kecemasan yang luar biasa, terutama pada sistem syaraf. Misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya. Faktor lainnya yang melatar belakangi kecemasan pada ibu pra melahirkan yaitu, kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, kondisi puskesmas dan alat medis yang tidak memadai sehingga mempengaruhi kecemasan ibu untuk melahirkan, melihat tetangga nya yang melahirkan sampai meninggal, jauh dari suami, keadaan fisik ibu saat melahirkan kelak, kurangnya riwayat pemeriksaan kehamilan, dan terakhir yaitu cemas saat melahirkan kelak ibu hamil tidak mendapatkan dukungan sosial dari suami atau keluarga. Serta latar belakang lainnya pada tingkat sosial ekonomi yang kurang mencukupi untuk biaya persalinan.

Faktor lain yang dirasakan setiap ibu hamil biasanya akan mengalami ketakutan terhadap hal-hal yang belum diketahuinya. Seperti tidak siap untuk melahirkan persalinan yang tidak sesuai dengan jadwal melahirkan, ibu hamil takut dan tegang selama kontraksi dan nyeri yang luar biasa sehingga ibu hamil menjadi cemas.²

Masa pra melahirkan merupakan titik puncak penantian selama sembilan bulan sepuluh hari dimana seorang ibu hamil dilanda kekhawatiran mengenai bagaimana menghadapi pada saat-saat proses persalinan. Penghayatan religiusitas merupakan perkembangan kehidupan kejasmanian dan kejiwaan manusia itu pada umumnya.

¹ Zanden, *Saat-saat Mendekati Persalinan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 21.

² Imam Musbikin, *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*, (Yogyakarta: Mitrapustaka, 2004), hlm.259

٢١ هُوَ قَوْلُ الْخَلَاةِ حَسْبُكَ لِلَّهِ

⁵Nurcholis macjid, *Masyarakat Religius*, (Jakarta:Paramadina, 2000), hlm. 40.

Artinya:

Dan sesungguhnya kamitelah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal daging kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci Allah pencipta yang paling baik. (Qs Al-mukminun 12-14).⁶

Berdasarkan ayat diatas dapat ditegaskan bahwa pentingnya ajaran Islam untuk ibu hamil. Agar dalam kehamilan sampai menjelang persalinan tetap tegar tidak diliputi berbagai macam perasaan was-was, cemas, dan takut. Secara tersirat ayat tersebut menjelaskan bahwasanya untuk mengatasi kecemasan yang dialami seorang hamba, termasuk didalamnya kecemasan yang diakibatkan kehamilan adalah dengan mengingat Allah, yaitu kembali pada pedoman hidup al-Qur'an dan Hadist.

Kecemasan pra persalinan akan berbeda antara ibu hamil yang satu dengan lainnya tergantung dari nilai tingkat religiusitasnya. Seperti halnya ketika seorang ibu hamil mempunyai keyakinan yang kuat terhadap ketuhanan, bahwa segala hal yang dimiliki oleh manusia akan kembali kepada Tuhan-Nya termasuk nyawanya, jadi apabila terjadi hal-hal yang tidak dikehendaki maka ibu hamil yang tingkat religiusitasnya sudah kuat didalam kehidupannya maka dia akan memasrahkan semuanya kepada Allah.

Masa kehamilan dengan bayi baru ini mungkin panjang atau pendek tergantung pada keadaan dan kemungkinan-kemungkinan. Dengan adanya perhatian terhadap janin ini, memberinya asupan makanan yang tepat, penyakit-penyakit pada saat pra dan pasca melahirkan, serta memberikan vaksin yang tepat kepada ibunya, maka bayi yang dilahirkan ini akan sehat.

Dari masalah tersebut ditetapkan bahwa sehat dan sakitnya sebuah keluarga dapat terlihat dengan jelas pada masa "kehamilan" sebuah keluarga (pra-nikah). Masa ini dipandang sebagai permulaan sebuah keluarga, disana dibentuk gambaran-gambaran yang beragam dan sangat jelas.⁷

Kecemasan menjelang pra persalinan pada ibu hamil adalah suatu hal yang fisiologis, namun di dalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan

⁶Departemen Agama, *Al-Qur'an & Terjemahan*, (Bandung: Ponogoro, 2014), hlm. 342.

⁷Abdul Lathif Al-Brigawi, *Figh Keluarga Muslim*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 1.

pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan punding awal antara ibu dan bayi. Kecemasan dan depresi merupakan dua jenis gangguan kejiwaan yang satu dengan lainnya saling berkaitan.⁸

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Biasanya ada dua kecemasan yang dikenal, kecemasan neurotik dan kecemasan neurosis. Penderita neurotik selalu dibayang-bayangi oleh perasaan ngeri dan takut. Sedangkan kecemasan neurosis adalah perasaan tidak aman yang berkembang dalam individu yang disebabkan oleh situasi-situasi lingkungan yang rupanya tidak berbahaya atau hanya sedikit menekan.⁹

Berdasarkan masalah-masalah seperti dideskripsikan diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dan menjadikan sebagai objek peneliti dalam skripsi ini dengan judul: “Penghayatan Religiusitas Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Pra Persalinan Di Puskesmas Pandan Agung Kecemasan Madang Suku II Kabupaten OKU Timur”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu, berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, jenis penelitian, dan kegunaan. Metode-metode penelitian pada umumnya memuat jenis penelitian, sumber data, dan teknik analisis data. Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek ada 5 orang ibu hamil. Penelitian ini adalah ibu hamil sebagai pasien di Puskesmas Pandan Agung Kecamatan Madang Suku II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan gambaran kecemasan yang dialami oleh kelima Subyek melalui obsevasi, wawancara, dan dengan dihitung alat tes ukur kecemasan didapatkan hasil dibawah ini. Adapun untuk menilai tingkat (skala) kecemasan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut:

⁸ Moh Sonhaji, *Al qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: PT Dana Baktiprimayasa, 1997), hlm 44.

⁹ Hartono, Boy Soemardji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: PrenadaMedia Group, 2015), hlm. 84.

a. Penilaian

- 0 (tidak ada gejala)
- 1 (gejala ringan)
- 2 (gejala sedang)
- 3 (gejala berat)
- 4 (gejala berat sekali)

b. Penilaian Derajat Kecemasan

- Skor < 14 (Tidak ada gejala)
- Skor 14-20 (Kecemasan ringan)
- Skor 21-27 (Kecemasan sedang)
- Skor 28-41 (Kecemasan berat)
- Skor 42-56 (kecemasan sangat berat atau panik).

TABEL HASIL SKALA KECEMASAN

No	Nama Subyek	Total Nilai	Tingkat Kecemasan
1	EW	41	Berat
2	NB	52	Berat Sekali
3	LW	56	Berat Sekali
4	NA	54	Berat Sekali
5	MY	55	Berat Sekali

1. Kecemasan Yang Dirasakan Oleh Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pra persalinan

Kecemasan yang dirasakan dari kelima subyek mungkin sedikit berbeda tetapi tidak akan jauh berbeda yang mereka rasakan, ada beberapa yang didapat dari hasil penelitian, yakni mudah terkejut, cemas, lesu, susah tidur, lemas, tidak bisa istirahat dengan tenang, sering berkeringat, susah tidur, tidur terbangun malam hari, mual, muntah, takut pada binatang, takut pada keramaian lalu lintas, kepala terasa berat, kepala pusing, dan kepala terasa sakit.

Hal ini sejalan dengan landasan teori sebelumnya, menurut Dadang Hawari yang menyatakan bahwa untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat, atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama *Hamilton Scale For Anxiety (HRS-A)*. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah:

Nilai: 0 = tidak ada gejala (keluhan)

- 1 = gejala ringan
- 2 = gejala sedang
- 4 = gejala berat
- 5 = gejala berat sekali

Penilaian atau pemakaian alat ukur ini dilakukan oleh dokter (psikiater) atau orang yang telah dilatih untuk menggunakannya melalui teknik wawancara langsung. Masing-masing nilai angka (score) dari 14 kelompok gejala tersebut di jumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu:

- Score ≤ 14 = tidak ada kecemasan
- Score 14-20 = kecemasan ringan
- Score 21-27 = kecemasan sedang
- Score 28-41 = kecemasan berat
- Score 42-56 = kecemasan berat sekali

sesuai dengan yang diungkapkan dalam buku Berdasarkan hasil penelitian gambaran kecemasan yang dialami oleh kelima subjek dari hasil tes (skala) kecemasan yang dilakukan, subjek EW termasuk dalam kategori berat. Sedangkan subjek empat lainnya termasuk dalam kategori sangat berat.

2. Faktor Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Pra Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian, faktor penyebab dari ke-lima subjek yang saya teliti dapat disimpulkan bahwa, faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi pra persalinan, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang dialami oleh ibu hamil yang memiliki kecemasan pra persalinan yang pertama adalah ancaman integritas diri. Mengapa, karena persalinan ini merupakan persalinan pertama sehingga subjek takut bayi dan dirinya tidak terselamatkan. Yang kedua trauma, karena subjek sering melihat dan mendengar kejadian buruk yang terjadi pada orang lain. Sehingga hal tersebut membuat subjek berfikir negatif dalam menghadapi persalinan dan membuat pikiran subjek menjadi tidak karuan. Dari hal tersebut subjek merasa cemas.

b. Faktor Eksternal

1) Keadaan fisik

Seseorang akan mengalami gangguan fisik seperti cidera, operasi akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga mudah mengalami kecemasan, Faktor umur.

Seseorang yang mempunyai umur lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada seseorang yang lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya. Seperti yang dialami oleh salah satu subjek saya yaitu Subjek LW.

2) Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih muda mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.

Hal ini sejalan dengan teori yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

a. Faktor internal

Pendidikan dan Status Ekonomi Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berpikir rasional yang informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru.

3. Penghayatan Religiusitas Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Pra Persalinan Di Puskesmas Pandan Agung Kecamatan Madang Suku II OKU Timur

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan bersama 5 Subjek ibu hamil bahwasannya terdapat bermacam-macam masalah yang dihadapi ibu hamil, terutama rasa cemas, ketakutan, marah, gelisah, takut, dan hilangnya rasa percaya diri. Dengan adanya kegiatan penghayatan religiusitas yang dilakukan di Puskesmas Pandan Agung Kecamatan Madang Suku II OKU Timur.

Dimana ibu hamil dapat menerima semua bimbingan dan materi yang disampaikan dan mampu untuk mengamalkan amalan-amalan yang diberikan. Tujuannya agar ibu hamil mendapatkan keikhlasan, kesabaran, dan ketenangan dalam menghadapi pra persalinan. oleh karena itu dibutuhkan seorang petugas penghayatan religiusitas yang memiliki wawasan, pemahaman, dan penyikapan terhadap masalah atau konflik yang dialami oleh ibu hamil. Sehingga akan membuka pikiran dari ibu hamil itu sendiri, dan akan membuat semangat yang tinggi pada ibu hamil dalam menjalani kehamilannya dan besar kemungkinan penghayatan religiusitas akan mudah terlaksana.

Penghayatan religiusitas digunakan untuk membuat ibu hamil yang merasakan kecemasan akan menjadi tenang, dan semangat ibu hamil dalam menjalani penghayatan

religiusitas maka akan semakin besar kecemasan itu akan hilang. Metode yang digunakan dalam menghadapi kecemasan pra persalinan ini yaitu dengan mengikuti upaya kegiatan penghayatan religiusitas, yaitu; menjalankan sholat 5 waktu dan melakukan sholat sunnah, belajar berpuasa sunnah, dan berdzikir.

Penghayatan religiusitas merupakan bagian dari dakwah Islam, dalam rangka melaksanakan dakwah yang optimal terhadap orang yang sedang mengalami kecemasan. Maka dengan adanya konsep dakwah yang jelas dalam memasuki kehidupan yang bertujuan kepada kebaikan dunia dan akhirat, bahkan membawa kepada suatu perkembangan dimana individu cenderung menata kehidupan yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Pemberian dakwah islamiah melalui penghayatan religiusitas di Puskesmas perlu ditingkatkan terutama bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan, yang perlu adanya pemberian motivasi dan bimbingan penghayatan religiusitas untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi pra persalinan.

Mengingat perasaan cemas yang dialami ibu hamil ketika menjalani proses persalinan, ibu hamil memiliki faktor yang berbeda-beda tetapi perasaan yang dialami hampir semuanya sama, yaitu khawatir, takut, gelisah, akan hasil perasaan dari proses pra persalinan. Orang yang sedang mengalami goncangan jiwa atau kecemasan sangat mudah tersinggung, jadi dalam kondisi hamil sebaiknya ibu hamil harus selalu bisa menahan hawa nafsu marahnya dengan selalu berusaha mengucapkan kata-kata yang halus, lembut, sopan dan santun. Agar janin yang ada dalam kandungannya tersebut bisa menerimanya.

Ajaran Islam merupakan sikap keberagaman (religiusitas) dari seseorang, sehingga dengan sikap penghayatan religiusitas yang tinggi seseorang dapat menerima segala macam musibah dan cobaan dalam hidupnya, dengan sabar, tawakal, dan lapang dada, serta menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.

Dari hasil penelitian dengan 5 Subjek ibu hamil, ternyata penghayatan religiusitas dapat membantu ibu hamil dalam hal sebagai berikut:

1. Dengan penghayatan religiusitas maka dapat memberikan bimbingan hidup, karena agama memberikan bimbingan hidup dari yang kecil sampai yang ke besar.
2. Agama adalah sebagai penolong dalam kesulitan. Selama kehamilan seorang wanita banyak mengalami kesulitan, namun bagi orang yang memiliki agama yang kuat dalam sehari-harinya penghayatan religiusitas baik, maka segala kesulitan dan cobaan akan dihadapi dengan kesabaran dan menganggap kesulitan sebagai cobaan Allah kepada hambanya yang beriman.

- . Penghayatan religiusitas dapat menentramkan batin bagi seorang ibu hamil. Terutama kehamilan yang pertama kali, cenderung mengalami kecemasan. Jika kecemasan ibu hamil tersebut disikapi dengan penghayatan religiusitas yang kuat maka akan mampu menenangkan hatinya.
4. Dapat menumbuhkan rasa sabar dan ikhlas pada diri ibu hamil.
5. Dapat memotivasi untuk meringankan kecemasan ibu hamil, menumbuhkan rasa tenang pada diri ibu hamil, serta menghilangkan rasa gelisah.
6. Mengajarkan ibu hamil supaya lebih memasrahkan diri pada Allah SWT. Memberikan sugesti pada diri ibu hamil dengan materi yang disampaikan. Sebagian besar ibu hamil merasakan bahwa bimbingan penghayatan religiusitas berperan dalam mengurangi kecemasan pra persalinan. Jika ditinjau dari segi kesehatan mental, materi akidah seperti dzikir dan do'a terbukti berperan dalam mengurangi kecemasan. Karena dzikir dan do'a berhubungan langsung dengan sifat mengingat dan mengungkapkan perasaan, serta orang yang mengalami kecemasan akan memperoleh ketenangan jiwa.

Semakin tinggi berdzikir dan berdoa maka semakin tinggi sifat harap dan ketenangan jiwanya serta semakin tinggi ketaqwaan dan keimanan dirinya. Orang yang beriman tidak akan memiliki rasa takut dan sedih, karena ia yakin bahwa Allah akan menolongnya. Dengan pemberian bimbingan penghayatan religiusitas tersebut diharapkan ibu hamil dapat mengerti bahwa semua yang dihadapinya tidak lain merupakan yang harus dihadapi dan dijalaninya.

Dengan tumbuhnya rasa sabar dan ikhlas dengan apa yang harus ia alami, maka akan timbul ketenangan jiwanya dan diharapkan bertambah pula keimanannya. Disinilah bentuk penghayatan religiusitas dibentuk mempunyai peran yang penting bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan pra persalinan. Bagi seorang wanita yang sedang hamil terutama untuk wanita yang baru hamil ketika menjelang persalinan, maka harus bias memahami bahwa akan ada perubahan-perubahan baik fisiknya maupun psikisnya. Serta dalam menghadapi berbagai macam kecemasan yang dirasakannya maka harus selalu menjalankan fungsi ajaran agama dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab terdahulu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi kecemasan pra persalinan berdasarkan gejala kecemasan, yaitu cemas, khawatir, gelisah, tegang, muka pucat, perasaan berdebar-debar, merasa lemas, sedih, bangun dini hari, mual, muntah, tidak bisa istirahat dengan tenang, tidak bisa tidur dengan nyenyak, badan lesu, mudah berkeringat, kepala terasa sakit, dan kepala terasa berat.
2. Faktor mempengaruhi kecemasan ibu hamil ada dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu usia terlalu muda, takut jika bayi yang dilahirkan cacat, takut jika melahirkan bayi yang tidak bernyawa, takut jika bayi dan ibunya tidak bisa terselamatkan, belum adanya pengalaman sama sekali, kurangnya pengetahuan, adanya faktor trauma akibat pernah melihat tetangga melahirkan tidak bernyawa. Sedangkan dari faktor eksternal nya yaitu, takut jika alat medis yang tidak memadai dan tidak mendukung, takut jika biaya persalinannya mahal, dan kurangnya biaya ekonomi dalam persalinan.
3. Upaya dan kegiatan penghayatan religiusitas pada ibu hamil dengan mengikuti kegiatan religiusitas yaitu menjalankan sholat 5 waktu, dzikir, membaca al-qur'an, lebih berserah diri, mengikuti kajian pengajian, lebih memperdalam agamanya, melakukan aktivitas yang positif, selalu berpegang teguh pada agama, dan menyerahkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Zanden, 2007, *Saat-saat Mendekati Persalinan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Musbikin Imam, 2004, *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*, Yogyakarta: Mitrapustaka.
- Daradjat Dradzat, 2004, *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Macjid Nurcolis, 2000, *Masyarakat Religius*, Jakarta: Paramadina.
- Departemen Agama, 2014, *Al-Qur'an & Terjemahan*, Bandung: Ponogoro.
- Al-Brigawi, Abdul Lathif, 2014, *Figh Keluarga Muslim*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sonhaji, Moh, 1997, *Al qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: PT Dana Baktiprimayasa.
- Boy Soemardji, Hartono, 2015, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: PrenadaMedia Group.

